

## Ayudando a Los Niños Después de una Catastrofe No. 36

No. 36 (Revisado 7/2004)

Una catástrofe, tal como un terremoto, un huracán, un tornado, un fuego, una inundación o un acto violento es una experiencia aterradora, tanto para los niños como para los adultos. Es muy importante que se explique el evento usando palabras que el niño pueda entender. Los padres deben también reconocer los elementos del desastre causantes del miedo cuando habla con el niño sobre el incidente. El restarle importancia al peligro no elimina las preocupaciones del niño. Hay varios factores que afectan la reacción del niño ante un desastre.

La manera en que el niño ve e interpreta la reacción de sus padres es muy importante. Los niños se dan cuenta de las preocupaciones de sus padres, pero ellos se muestran particularmente sensitivos durante una crisis. Los padres deben admitirle a sus hijos que están preocupados y a la vez deben enfatizar sus habilidades para hacerle frente a la situación.

La reacción del niño depende también de la magnitud de la destrucción y/o la muerte que él/ella vea durante y después del desastre. Si un amigo o pariente muere o resulta gravemente herido, o si la casa o la escuela sufre grandes daños, es más probable el niño experimente dificultades.

La edad del niño también afecta cómo el niño reacciona al desastre. Por ejemplo, un niño de seis años puede manifestar su reacción a la catástrofe negándose a ir a la escuela, mientras que un adolescente puede restarle importancia a la tragedia, pero comienza a pelearse constantemente con sus padres o muestra un deterioro en su rendimiento escolar.

Después de una catástrofe, las personas pueden desarrollar el Desorden de Estrés Postraumático ("PTSD- Post Traumatic Stress Disorder"), que es un daño psicológico que puede ser el resultado del haber experimentado, haber sido testigo o haber participado en un evento extremadamente traumático (aterrador). Los niños con este desorden tienen episodios repetitivos en los que vuelven a sufrir la experiencia traumática del evento. Estos niños a menudo tienden a revivir el trauma repitiéndolo en sus juegos. En los niños pequeños, los sueños desconcertados acerca del evento pueden convertirse en pesadillas de monstruos, de rescate a otros o de amenazas hacia sí mismos o hacia otros. El "PTSD" raramente surge al momento del trauma. Aunque sus síntomas pueden comenzar poco después del evento, el desorden a menudo sale a la superficie varios meses o aún varios años más tarde.

Los padres deben estar alerta a los siguientes cambios en el comportamiento del niño:

- Negarse a volver a la escuela y un comportamiento de apegamiento, inclusive actuar como la sombra de su mamá/papá por toda la casa.
- Miedos persistentes relacionados con la catástrofe (tales miedos como la separación permanente de sus padres).
- Disturbios al dormir, tales como pesadillas, gritar dormido y mojar la cama, que persisten por más de varios días después del evento.
- Falta de concentración e irritabilidad.
- Asustarse fácilmente, estar nervioso.
- Problemas del comportamiento, por ejemplo, portarse mal en la escuela o en la casa de manera que no es típica para el niño.
- Quejas de malestares físicos (dolores de estómago o de cabeza, mareos) para los que no se puede encontrar una causa física.
- Aislamiento de su familia y amigos, tristeza, apatía, disminución de actividad y preocupación con los eventos del desastre.

La consejería profesional o el tratamiento para los niños afectados por una catástrofe (especialmente para aquéllos que han presenciado destrucción, heridas o muerte) puede ayudar a prevenir o a minimizar el "PTSD". Los padres que están preocupados por sus niños pueden pedirle al pediatra o al médico de familia que los refiera a un siquiatra de niños y adolescentes.

Para información adicional vea Información para la Familia:

#4 [El Niño Deprimido](#),

#8 [Los Niños y la Pena](#),

#34 [Niños con Problemas al Dormir](#),

#66 Ayudando a los Adolescentes con Estrés,

#70 Desorden de Estrés Postraumático, y

#87 Hablándole a los Niños Acerca del Terrorismo y la Guerra .

Vea también:

[Your Child](#) (1998 Harper Collins)/[Your Adolescent](#) (1999 Harper Collins).

### Información para la Familia Tabla de Contenido

Si usted cree que Información para la Familia le ha servido de ayuda, considere enviar un donativo a la "AACAP's Campaign for America's Kids" con el cual ayudará a que la salud mental se convierta en una realidad para todos los niños. Su respaldo económico nos ayudará para a poder continuar produciendo y distribuyendo libre de cargo Información para la Familia, al igual que otra información vital sobre la salud mental.

Usted puede también enviar su contribución a "Campaign for America's Kids", P.O. Box 96106, Washington, DC 20090. Por favor haga su cheque a nombre de AACAP.

La "American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)" representa a más de 7,150 siquiatras de niños y adolescentes quienes son doctores egresados de una escuela de medicina, con por lo menos cinco años adicionales de entrenamiento en siquiatría general (adultos) y siquiatría de niños y adolescentes.

Información para la Familia, en hojas sueltas, pertenece y es distribuida por la "American Academy of Child and Adolescent Psychiatry". No se requiere permiso escrito para reproducir las hojas para uso personal o educativo, pero no se pueden incluir en material que se presente a la venta. Toda la información se puede ver y se puede reproducir del "website" de la "AACAP" ([www.aacap.org](http://www.aacap.org)). Las hojas no se pueden reproducir, duplicar o presentar en cualquier otro "website" de la "Internet" sin el consentimiento de "AACAP". A las organizaciones se les permite crear un vínculo con el "website" de "AACAP" para ciertas hojas en particular. Para comprar la serie completa de Información para la Familia, por favor llame a: "AACAP Circulation Clerk" en el tel. 1.800.333.7636, ext. 131.